

HIPERDESCONEXIÓN

ROMO VEGA, MARTA

SINOPSIS

¿Por qué para el cerebro es distinto teclear de dibujar letras sobre el papel? ¿Impacta en los mismos circuitos neuronales un abrazo que un Whatsapp? ¿Qué le pasa a tu memoria cuando archivas digitalmente tus recuerdos? Estamos tan saturados haciendo cosas constantemente que nos da miedo que todo se desmorone si pensamos en parar. Por eso, buscamos un entretenimiento vacío, que no nos obligue a pensar ni a preocuparnos. Lo que conlleva la culpabilidad posterior por tener la sensación de haber perdido el tiempo haciendo scroll infinito en el móvil, y a una sensación de cansancio constante, porque el descanso nunca es suficiente. La neurocientífica Marta Romo invita a la reflexión sobre una paradoja de nuestro tiempo: nunca hemos estado tan conectados tecnológicamente...y tan desconectados emocional y mentalmente. «Bienvenidos a la Era de la hiperdesconexión. Un momento y un espacio en el que necesitamos desconectarnos hasta de nuestra propia vida». En este libro se busca poner el foco en la necesidad de reconectar con lo más esencial: la atención plena, el descanso real, las relaciones profundas y el propósito a realizar de cada uno. Un análisis de cómo la sobreestimulación digital afecta a nuestro cerebro y eso repercute en la productividad y el bienestar. Y, sobre todo, pretende ser una ayuda para recuperar ese equilibrio y crear espacios de desconexión sin desconectarse del mundo....



Editorial	ROCA
Materia	[JMA] TEORÍA, SISTEMAS, PUNTOS DE VISTA Y ESCUELAS PSICOLÓGICAS
EAN	9788410442658
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	18/09/2025